



平成 30 年
11 月号

「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

Happy Halloween! ～保育室訪問～

10月31日、ウエストケアセンターで『めいわんあおぞら保育室』の園児達によるハロウィンイベントが、デイケア・入所フロアで行われました。

「お菓子くれなきゃいたずらしちゃうぞ!!」と園児たちの声にご利用者様も笑顔になられ、目を細めて眺めていました。

なかには泣き出してしまう園児もいましたが、ご利用者様があやしてくれる場面もあり、微笑ましいかぎりでした。



かわいいモンスターに仮装した園児たちに嬉しそうにお菓子を配り、終始和やかな雰囲気です。

参加されたご利用者様の素敵な笑顔が印象的なハロウィンでした。

4階介護福祉士
高野 久子



栄養科にとっておきレシピ



11月 神迎えの朔日

11月1日は、神無月（10月）に出雲に出かけていた神様がそれぞれの神社に帰ってくるのを
お迎えする「神迎えの日」です。この日には赤飯を炊いて食べる習慣があり、赤飯と一緒に神酒
を供えて帰ってきた神様をお迎えします。神様は風によって帰ってくるため、この頃は風が強く
吹く日が多くなります。赤飯に入れる小豆は昔からハレの日に登場する食品で、体に溜まった疲れを取り去り、
胃腸を健やかにする働きを持っています。赤い色は抗酸化力を持つと同時に、魔除けの意味合いも持っています。
今回は赤飯レシピのご紹介です！！

食材（4人分）

- ・もち米：3カップ
- ・小豆：1/2カップ（80g）
- ・ごま塩：黒ゴマ大2 塩大2

- ① 小豆は水でさっと洗い、水3カップを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で約20分、かために茹でる。
- ② かために茹でた小豆を、豆とゆで汁に分ける。
- ③ もち米を洗い、小豆のゆで汁が冷めたら、その汁に漬けて一晩置く。

小豆のゆで汁が足りないようだったら水を足す。

- ④ 蒸す20分ほど前にもち米をザルに上げ、汁けをきる。小豆のゆで汁は取っておく。
- ⑤ もち米と小豆を混ぜる。
- ⑥ 蒸し器に目の粗い布を敷き、⑤を入れる。この時中央部分を少し窪めると熱が回りやすくなる。
- ⑦ 強火で10分蒸し、全体に小豆のゆで汁で打ち水する。
- ⑧ さらに10分強火で蒸して打ち水をする。この作業をあと2回繰り返す。※蒸し器の湯が足りなくなったら、熱湯を足す。
- ⑨ 火を止め、5分蒸らす。
- ⑩ 熱い内に飯台にあげ、あおいで粗熱を取りながらさっくり混ぜ、ツヤを出す。
- ⑪ 器に盛り、塩黒ごまを振る。

管理栄養士 鈴木真美

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ご入所者の皆様に対するインフルエンザ予防接種について11月から開始しております。まだ、お申込みされていらっしゃる方は、お申込みをして頂きますよう、宜しくお願い申し上げます。

11月行事

- ・紅葉ドライブ
11月中旬予定
お楽しみに！！



【編集後記】今年もあと2ヶ月となりました。年賀はがきが発売となり、クリスマス商品やおせち料理などの広告を見かけるようになりました。あっという間に冬ですね。朝、夕の冷え込みも厳しくなってきましたので、皆様、体調には十分ご注意ください。

ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 平成三十年十一月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

ふれあい健康祭 in上川口小学校



10月14日(日)に上川口小学校で上川町ふれあい健康まつりが行われ、健康チェックコーナーに西八王子病院と共催で参加いたしました。今年で10年目の開催となります。

例年は校庭と体育館の両方を使って行われる健康まつりですが、今年は雨が朝方まで降っていた為、体育館のみでの実施となりました。

今年の健康まつりでは競技が一新され、積み上げた箱を抱えて走る『宅配便競争』

や条件のあった人を探して連れてくる『借り人競争』等、いろいろな種目が行われました。



中でも人気だったのは、『おかしなパン食い競争』。菓子パンはもちろん、食パン1斤やパックに入ったお団子など、色々な種類の『パン』が釣るされ、子供からお年寄りまで、楽しそうに笑いながら口でパンをとっていきましました。ウエストの職員も参加し、見事パンをゲットしてきました!

体育館の舞台を使っの健康チェックコーナーは少し手狭でしたが、総勢130名弱の方が来られました。血液サラサラチェックや動脈硬化検査などを受けられた後、栄養相談や健康相談を熱心に聞かれています方が多く見られました。

また来年も多くの皆様のご参加をお待ちしております。



リハビリ科主任 小出 利恵

感染症予防ポイントご紹介

感染症の発生の時期になりました。毎年冬に流行するインフルエンザやノロウイルス・感染性胃腸炎も予防の基本は同じです。日ごろから正しい手洗い、うがいなどの習慣を身に着けることが、個人でできる最も確実な予防法です。



手洗い



外出後、トイレの後、調理や食事の前などの手洗いを徹底しましょう！

- ①流水で手を濡らしてから石鹸をつけつけます。
- ②石鹸を洗い流すまで約 30～60 秒しっかり洗います。
- ③乾燥（ごしごしこすらず、押し当てながら水分を拭き取るとります）
- ④クリームなどで保湿しましょう！
- ⑤乾燥した手は、汚れや細菌の原因になります。

うがい



口の中にいるウイルスの数を減らし、洗い流します

- ①1 回目はブクブクをして口の中をきれいにします。
- ②2 回目は上を向いて喉の奥のほうでガラガラうがいを行います。
- ③仕上げにもう一度ガラガラうがいを行います。

咳エチケット マスク



周りの人に移さない為に、咳などの症状がある人はマスクを着用しましょう
※咳やくしゃみにより 2m は唾液とともにウイルスは飛び散ります。

歯磨き



口の中もきれいにしましょう

口腔内を清潔に保つことで風邪やインフルエンザ、肺炎の予防に繋がります

冬に流行する主な感染症は??



インフルエンザ

発熱など重い症状が現れます

ポイント：空気が乾燥すると喉の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度（50～60%）を保持します。



感染性胃腸炎

細菌・ノロウイルスなどにより、嘔吐・下痢を症状とした感染症です



遅ればせながら一言…今年 3 月に仙台から移動となりました。明るく元気をモットーに頑張っています！地域から愛され、選ばれる施設を目指し、まい進してまいります。宜しくお願い致します。

感染症の一番の予防法は…手洗い、そして十分な休養、栄養を摂取し抵抗力を高める事です。感染症に負けない元気な体作りをしていきましょう！

看護部長 羽鳥 昭子

